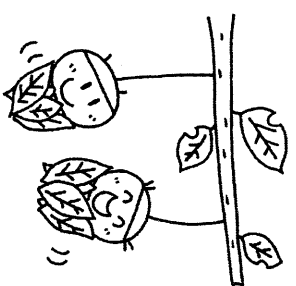


11月 給食だより

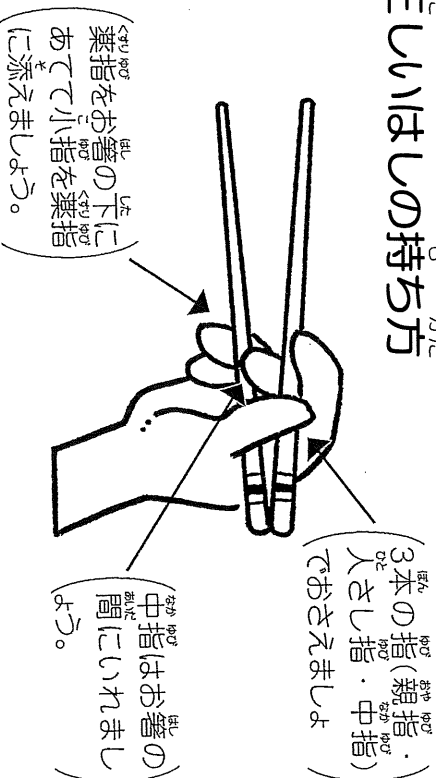


11月の給食目標

食事のマナーを守って食べよう。
 ~正しい姿勢・はしの持ち方・三角食べ~

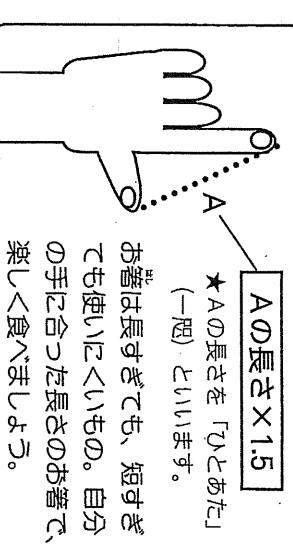
はしを上手に使おう!

●正しいはしの持ち方



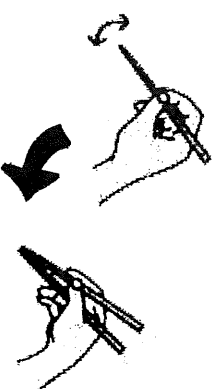
毎日、何気なくつかっているおはし。はし使いは日本人の食文化です。正しいおはしの使い方をもう一度チェックしましょう。

③知識 持ちやすいお箸の長さ



●はし使いの練習法

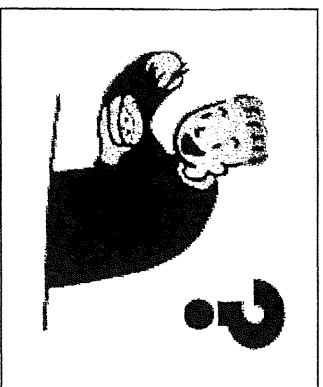
はしは、えんぴつの持ち方と同じ。まず、1本持って、上下に動かす練習をしよう。その形のまま、2本目のはしを、親指と人差し指のあいだからさしこんで、薬指にのせるようにして正しく持つ。下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かしてみよう。上手にできるかな?



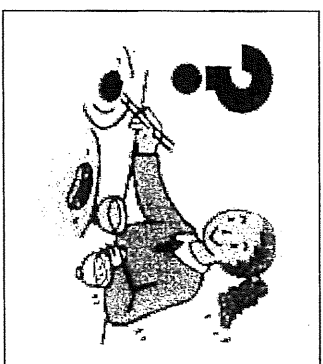
姿勢よく食べる

姿勢が悪いと、見た目はもちろん、食べ物の消化にもよくありません。食べる時の自分の姿勢を確かめてみましょう。

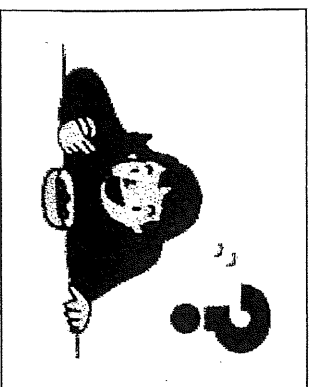
●こんな姿勢、どう思う?



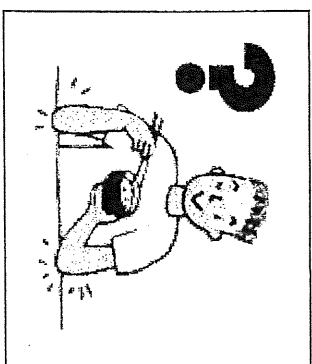
背中が丸くなっている。行儀がよくないし、食べものの消化も悪くなるよ。



テーブルにまたれかかる。この姿勢で手を動かしていたら、テーブルの上の皿や茶碗にうでがぶつかってしまうよ。



前かがみで食べる。食器に口を近づけて食べるのは、「犬食い」という食べ方。犬が食べるときに似ていますね。



ひじをついて食べる。テーブルにひじをつくのは、みっともないよ。食事中にほおづえをつくのもやめよう。

背筋をのばした正しい姿勢は、ふだんから気をつけていないと身につけません。これからも食事をするときによい姿勢を意識しましょう。